

Frieden auf Erden

Dieser Vortrag handelt vom Frieden. Was tun wir für den Frieden? Wir fordern, dass man Frieden stiftet, aber im Prinzip handelt es sich um etwas ganz anderes. Es handelt sich darum, Frieden zu sein und nicht darum, ihn zu stiften. „Frieden stiften“ ist etwas, das man mit anderen „tun“ muss und, ob der andere willig oder fähig oder überhaupt dafür ansprechbar ist, bleibt immer ein Problem. Wir wissen ja nicht, was in dem anderen vorgeht; wissen wir doch kaum, was in uns selbst vorgeht.

Es gibt sicherlich keinen Menschen auf der Welt, der nicht gerne Frieden um sich herum hätte. Aber wir müssen uns darüber klar werden, dass der einzige Friede, den wir wirklich erleben können, in uns selbst liegt. Wenn alles um uns herum sehr harmonisch und friedlich abläuft, können wir uns freuen. Es gibt aber wohl niemanden, der sich nicht in Situationen verfangen wird, die ihm gar nicht gefallen, oder der plötzlich einer Anforderung gegenübersteht, gegen die er sich auflehnen

will. Ich glaube, dass kein Mensch davon verschont bleibt. In all diesen Fällen und Situationen ist dann der innere Friede natürlich verloren.

Die erste und üblichste Reaktion ist, dass jemand anders schuld daran sein muss, dass dieser etwas gemacht hat, was wir nicht wollen, bzw. eine Situation ohne unsere Zustimmung heraufbeschworen hat. Es ist also irgendetwas außerhalb von uns, das unseren Frieden stört. Dennoch können so viele Friedensverträge in der Welt gemacht werden, soviel Papier und Tinte verwendet werden, so viele Menschen ihren Namen darunter schreiben, und nichts davon bedeutet etwas, solange wir nicht den inneren Frieden in uns selbst schaffen. Das bedeutet Arbeit, denn es kommt nicht von allein.

Es ist unmöglich, sich auf die Außenwelt zu verlassen. Wer soll denn für uns Frieden schaffen? Derjenige, der alles so macht, wie man es von ihm verlangt? Den gibt es doch wohl nirgends. Derjenige, der einen nie stört? Auch diesen gibt es nicht. Wenn es einmal einen oder zwei Tage oder eine Woche lang gut geht, so ändert sich doch alles, sowohl die anderen, wie auch wir selbst. Unsere Gedanken und Gefühle bleiben nicht die gleichen: Plötzlich fühlen wir uns nicht mehr so gut oder irgendjemand um uns herum

wird ärgerlich – irgendetwas ist immer in Bewegung. Wir können aber ein Fundament in uns schaffen, auf dem wir in allen Situationen friedlich leben können. Das bedeutet an uns selbst zu arbeiten, und wenn wir dies tun, dann können wir sehr schnell Unterschiede feststellen. Wir brauchen nicht zu warten, bis wir perfekt sind, das können wir weder von uns selbst noch von anderen verlangen.

Was wir aber von uns verlangen können ist, etwas mit uns zu unternehmen, damit wir nicht so bleiben wie wir sind. Wenn wir also irgendeine Unzufriedenheit in uns tragen, muss uns dabei klar werden, dass das gegen den Frieden in der Welt arbeitet. Unzufrieden bedeutet „Unfrieden“, zufrieden bedeutet „Zum Frieden“. Wenn einer Frieden für die Welt schaffen möchte, dann muss er erst einmal Frieden in sich selbst schaffen, denn jeder einzelne von uns ist ein Teil dieser Welt, und wir alle zusammen sind die Welt. Jeder von uns hat Einfluss auf seine Umgebung, und je stärker unsere Kraft zum Guten oder Bösen ist, desto weiter reicht unser Einfluss. Den Einfluss des Guten in der Geschichte der Menschheit haben wir durch Jesus und Buddha und andere erlebt, deren innere Stärke weite Kreise gezogen hat. Aber auch wir haben den Einfluss des Schlechten miterlebt. Vielleicht waren wir

sogar persönlich während des letzten Weltkrieges davon betroffen, wo der Einfluss so weit reichte, dass der ganze Erdball davon in Mitleidenschaft gezogen wurde. Überall auf der Welt konnte man damals den Einfluss des Schlechten spüren. Solche Stärke haben wir als Einzelne nicht. Aber jeder von uns hat etwas innere Kraft, und wenn wir diese zum Guten verwenden, so beeinflussen wir damit die Welt zum Guten. Wenn wir unsere Kräfte hingegen für das Schlechte verwenden, so geschieht natürlich genau das Gegenteil.

Die innere Kraft, die jeder von uns hat, kann nur dann Frieden um uns herum schaffen, wenn wir bereits Frieden in uns selbst geschaffen haben. Aber wir können keinem anderen etwas vermitteln, was wir nicht selbst schon nachvollzogen haben. Wie kann ich ein Haus bauen, wenn ich nicht weiß, wie man das macht? Zuerst muss ich mir die Fähigkeit dazu aneignen. Wie kann ich Frieden schaffen, wenn ich nicht weiß, wie er sich anfühlt? Je mehr Menschen Frieden in sich verspüren, desto friedlicher ist die Welt. Dann ist es möglich, in einer Art zu leben, wo wirklich innere und äußere Harmonie existiert.

Frieden ist ein Gefühl, welches auf unseren Emotionen basiert. Daher müssen wir lernen, auf unsere Gemütswal-

lungen aufzupassen, sie zu erkennen, nicht einfach hinzunehmen und zu glauben, dass sie eine Berechtigung haben, wenn sie negativ sind. Wir können die Unzufriedenheit spüren, die negative Gefühle in uns verursachen und sie vielleicht durch diese Erkenntnis loslassen. Dann ist Platz für positive Gefühle, wie Liebe und Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Es kehrt Frieden in unser Herz ein, wenn wir lernen, die guten Empfindungen zu verstärken. Wenn unsere Gefühle negativ sind, was natürlich oft genug vorkommt, dann sollten wir gewillt sein, sie zu ändern. Die Formel heißt: *Erkennen – nicht tadeln – ändern*.

Wenn wir uns selbst tadeln, dann erleben wir noch mehr Negativität und sind gleich doppelt mit Unzufriedenheit behaftet. Das hilft uns nicht.

Sich selbst erkennen ist die Hauptsache. Was kann Frieden je für mich bedeuten, wenn ich mich nicht selbst erkannt habe und weiß, dass Unfrieden von meiner eigenen Unzufriedenheit kommt? Womit sind wir denn unzufrieden? Im Allgemeinen mit den Menschen um uns herum und den Situationen, in denen wir uns befinden, mit den Verpflichtungen, die uns auferlegt werden, weil wir erkennen, dass wir uns all dies selbst geschaffen haben. Auch unser körperliches Wohlergehen spielt oft eine

Rolle. Wenn wir etwas ändern können, ohne andere dabei in Mitleidenschaft zu ziehen, dann sollen wir das ruhig tun. Ansonsten gibt es nichts Wichtigeres als das Gefühl des Zufriedenseins in uns zu entwickeln. Dazu gehört vor allem, dass wir erkennen, dass wir unsere Gefühle nach Wunsch ändern können. Das ist nicht einfach, aber erlernbar. Ein Gefühl der Negativität loszulassen und dadurch Platz für ein positives Gefühl zu machen, erfordert ständige Übung.

Der erste Schritt, den jeder erwachsene, reife Mensch, der zum Guten hin will, machen muss, ist Selbsterkenntnis. Das ist nicht ganz einfach, denn wir sind an uns selbst gewöhnt und haben sehr oft die Idee: „So bin ich eben, oder so reagiere ich eben“, und dabei bleibt es dann. Das genügt natürlich nicht. Dadurch entsteht keine Reife, sondern man bleibt ein Kind. Sind wir körperlich ausgereift, dann erwarten andere, dass sie kein Kind mehr vor sich haben. Darum ist der erste Schritt, dass wir uns um Selbsterkenntnis bemühen. Wir werden zwar nicht immer von Hass heimgesucht, aber wir haben viele negative Reaktionen, die z.B. sagen: „Das kann ich nicht leiden oder jenes ist mir zu schwierig. Wenn du nicht so handelst, wie ich es will, dann will ich nichts weiter mit der Ange-

legenheit zu tun haben.“ Es gibt genügend Möglichkeiten für uns, sich gefühlsmäßig negativ zu verhalten, was sich dann auch in Worten äußern kann. Das braucht kein tiefer Hass oder Widerwillen zu sein, sondern einfach ein Gefühl der Unzufriedenheit. Wenn wir das klar in uns erkennen, dann können wir analysieren: „Wieso empfinde ich so? Was ist der Grund, dass ich das nicht mag? Woran liegt es? Will ich mich selbst behaupten? Will ich meine Wünsche durchdrücken? Handelt es sich um das Ich?“ Im Prinzip kann es sich nie um etwas anderes handeln. Führt etwas zum Unfrieden, so ist das sicherlich der Moment zurückzutreten.

Um zum Frieden zu kommen, ist es nötig, unsere Gefühle immer wieder auf Liebe und Mitgefühl auszurichten, nichts anderes hilft uns mehr. Mag es uns auch leicht fallen, jemanden zu lieben, den wir für liebenswert halten, so ist das noch lange keine spirituelle Praxis. Das ist nichts anderes als Gefühlsreaktion. Praxis bedeutet, diejenigen zu lieben, die wir nicht für liebenswert halten. Alles Liebenswerte und Nicht-Liebenswerte ist ja nur auf persönlichen Urteilen und Vorurteilen aufgebaut, die jedoch auf einer Illusion beruhen, denn sie sind ja immer ichbezogen. Wir können diesen Urteilen nicht trauen.